# Jak na kocovinu, prevence kocoviny, jak jí předcházet

Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Pondělí, 14. září 2009 (23:00)

Většina z nás to již někdy zažila - bolest hlavy, sucho v puse, žaludeční nevolnost a celkový třes.Někdy se oslava zvrhne a jedna sklenička se promění v trochu více skleniček. Jindy stačí pouze jedna, dvě a stejně se následky dostaví. Říkáme, že nám ten alkohol vůbec nesedl.

**Existuje několik způsobů, jak se proti nepříjemnostem rána preventivně pojistit.**

1. Nikdy nepijte na lačno. Například dva krajíčky celozrnného chleba pomohou vázat alkohol.

2. Aby jste předešli dehydrataci, kterou alkohol způsobuje, vypijte alespoň půl litru čisté vody bez bublinek před ulehnutím do postele. Další dvě sklenice filtrované vody si dejte ráno po probuzení. Do vody můžete přidat čerstvě vymačkaný citron.

3. Nepijte kávu. Kofein dále prohlubuje dehydrataci organismu.

4. Před plánovanou oslavou nebo alespoň před spánkem užijte 2-3 gramy vitamínu C společně s kvalitním B komplexem. Ráno příjem vitamínů zopakujte.

5. Dobrá snídaně pomůže navázat zbytky alkoholu v krvi a doplní krevní cukr, který alkohol zničil.

6. Známý lék na kocovinu - rozpuštěný šumivý acylpyrin - může prohloubit žaludeční nevolnost a v některých případech způsobit krvácení žaludeční sliznice.

7. Kocovinu často zhoršují látky zvané kongenery, které vznikají fermentací. Nalezneme je především v červeném víně, brandy a v ležáku. Na jejich "vychytání" se doporučuje před uložením k spánku spolykat několik tablet živočišného uhlí. Též si pamatujte, že kocovina bude horší, pokud budete zároveň s pitím alkoholu i kouřit.

8. Ti, kteří uznávají léčbu homeopatií, mohou vyzkoušet Nux vomica, aconite, sulfur či lachesis. Užívá se potence 12C-30C až každých pět minut v průběhu první hodiny a pak jedenkrát každou hodinu až do odeznění symptomů.

9. Během "dne poté" se doporučuje pít mátový, kopřivový, heřmánkový čaj či čaj z řebříčku pro uklidnění jater a žlučníku. Med rozpuštěný v čaji či teplé vodě může pomoci doplnit ztrátu krevního cukru.

10. Velmi účinnou může být ranní sprcha. Začněte s teplou vodou, pak na 1-2 minuty studenou. Celý cyklus zopakujte 2-3 krát. Rozproudí vám to krev a " probudí" váš mozek.

11. Tělesná aktivita jako 20 min. aerobiku či rychlá chůze na čerstvém vzduchu pomohou okysličit krev a zahnat kocovinu. U těžších stavů je však lepší zůstav v teple a v klidu v posteli.

*Zdroj: doktorka.cz , 24.5.2000*